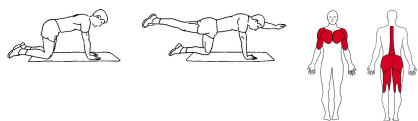


Træningsprogrammet varer ca. 16-18 min.

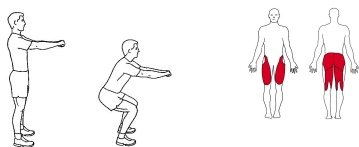
Lav øvelserne skiftevis - fra øvelse 1-8. Gør det tre gange. Hold ca. 20 sekunders pause mellem hver øvelse.



1. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

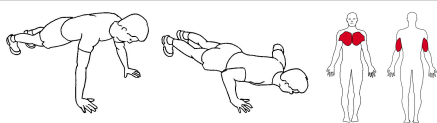
Sæt: 3 , Reps: 10



2. Knæbøj

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

Sæt: 3 , Reps: 10



3. Armstræk

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Sæt: 3 , Reps: 10



4. Høje knæløft - højt tempo

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet på tæer med høje knæløft samtidig med, at du bevæger armene.

Sæt: 3 , Reps: 10



5. Knæstående "jorden rundt"

Start i knæstående position, armene ned langs siden med håndfladerne vendt fremad. Bøj i hofterne og sænk sig ned i en siddende position samtidig med at du fører armene væk fra kroppen og op mod loftet i en cirkelbevægelse ("jorden rundt"). Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.

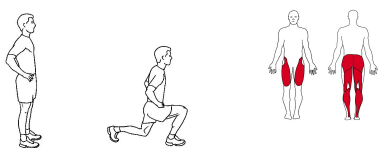
Sæt: 3 , Reps: 10



6. Mavebøjning 2

Lig på ryggen med løftede ben og hænderne bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen op mod lårene. Vend roligt tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.

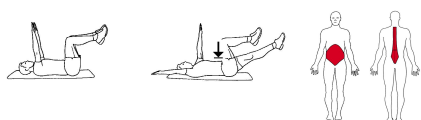
Sæt: 3 , Reps: 10



7. Udfald frem

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Reps: 10



8. Dead Bug

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

Sæt: 3 , Reps: 10

